

КАК ПЕРЕЖИТЬ КРИЗИС?

Пожалуй, каждый человек в течение своей жизни переживает различные тяжёлые моменты: несчастную любовь, смерть близких, крушение надежд... Эти события обычно очень глубоко затрагивают нас и причиняют нам страдания, поэтому мы отвечаем на них сильной отрицательной реакцией. Эмоциональные и физические реакции бывают очень интенсивными, что может удивить и даже испугать нас.

Однако нужно знать, что именно мысли являются главным фактором, определяющим эмоциональное состояние человека. Наше самочувствие зависит не от событий и других людей, а от того, **что мы сами об этом думаем, как к ним относимся.**

Описание ощущений и чувств после серьезного события:

- чувство печали, беспомощности, безысходности;
- частые навязчивые вспышки воспоминаний;
- оцепенение, ощущение нереальности происходящего;
- напряженность и беспокойство;
- негативное восприятие себя, пессимистичное восприятие будущего;
- усталость, истощенность, опустошенность;
- физическое недомогание (головная боль, сердцебиение и т.д.).

Так наша психика реагирует на те обстоятельства, которые мы в данный момент нашей жизни не можем избежать, но должны пережить и преодолеть. Это знаки, что мы находимся на пути естественного исцеления. Таким образом происходит адаптация к тому, что произошло.

Как можно помочь себе:

- не подавляйте в себе чувства, которые вы испытываете по поводу происшедшего, поговорите об этом с тем, кому доверяете;
- удостоверьтесь, что вы правильно понимаете происшедшее событие и адекватно его воспринимаете;
- постарайтесь отвлечься от грустных мыслей, найдите ту сферу деятельности, которая вдохновляет вас, улучшает вам настроение;
- мечтайте, продолжайте строить планы на будущее;
- помните, что реакции на травматические события проходят со временем.

Некоторые события оказываются особенно стрессогенными, могут длиться долго и быть очень значимыми для нас. При таких обстоятельствах мы рекомендуем вам обратиться за помощью к специалистам социально-психологической службы колледжа непосредственно или по телефону



22-61-18

Также можно обратиться в областную экстренную круглосуточную психологическую службу «**телефон доверия**» по телефону



8 017 202 04 01

или по **бесплатным телефонным «горячим линиям» государственного учреждения «Республиканский научно-практический центр»** предназначенным для оказания психологической помощи людям, попавшим в трудную жизненную ситуацию:



8 801 100 16 11



8 801 100 21 21

Анонимные консультации Вы можете также получить по телефону *Солигорского территориального центра обслуживания населения:*



8 0174 22 40 05